



CORONAVÍRUS E GESTAÇÃO

Quais cuidados mulheres e famílias precisam ter?

Movimento Parto Adequado



07 / 04 / 2019



- **Apresentação** (10h30-10h35): **Paulo Borem**, Diretor Senior IHI – Latin American Region
- **Introdução** (10h35-10h40): Movimento Parto Adequado
- **Foco em Esclarecimentos Técnicos** (10h40 – 11h10)
- **Comentários, perguntas e respostas** (11h10 – 11h20)
- **Foco na Resiliência e Saúde Mental** (11h20 – 11h50)
- **Comentários, perguntas e respostas** (11h50-12h00)



Leticia Sperotto

Representante das mães e grávidas para o Parto Adequado. Leticia tem 30 anos, é gerente administrativa e tem dois filhos, um de 2 anos e outro de 2 meses, este último nascido em um hospital participante do Parto Adequado.



Sérgio Martins Costa

Professor Titular do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia da Faculdade de Medicina – UFRGS / Hospital de Clínicas de Porto Alegre / Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo)



Eleonora Moraes

Diretora Despertar do Parto
Mestranda em Ciências pela Faculdade Medicina RP - USP



Rosemeire Sartori de Albuquerque

Docente do Curso de Obstetrícia da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo – USP e Presidente da Associação Brasileira de Obstetristas e Enfermeiras Obstétricas – Seccional São Paulo – ABENFO – SP



Rita de Cassia Sanchez

Coordernadora do Setor Medicina Fetal da Unidade Materno-Infantil - Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein



Rômulo Negrini

Coordenador Médico Materno Infantil - Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein



Ana Paula Cavalcante

Gerente-Executiva de Estímulo à Inovação e Qualidade Setorial (GEEIQ) da Diretoria de Desenvolvimento Setorial (DIDES) Agência Nacional de Saúde Suplementar – ANS





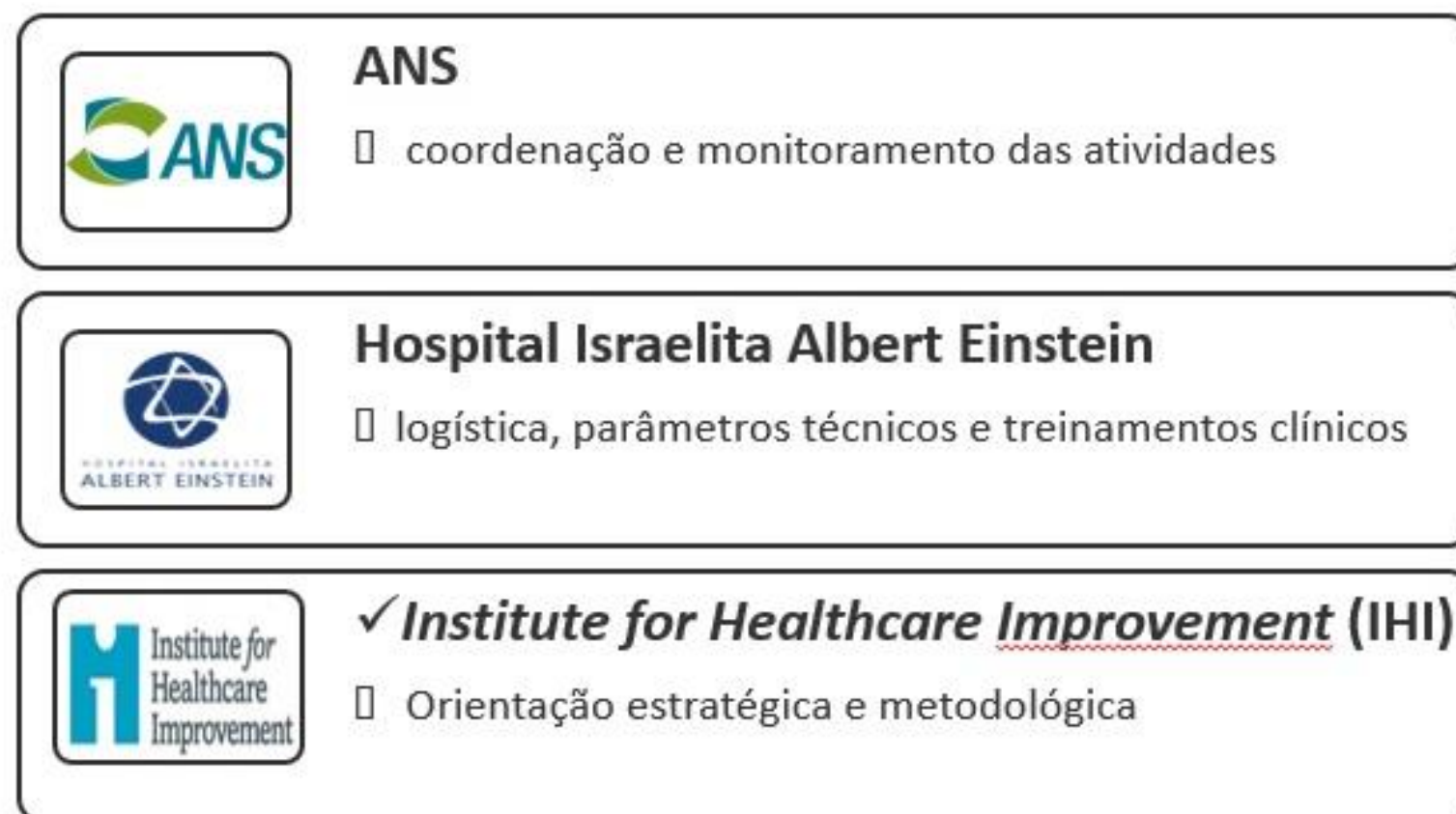
- Conversar sobre o que muda na assistência à gestação, parto e pós-parto e quais são os principais cuidados e recomendações para mulheres e famílias em tempos de COVID-19
- Entender como lidar com a ansiedade e os medos da situação atual
- Criar um espaço para tirar dúvidas sobre ser uma gestante em tempos de COVID-19.



Movimento Parto Adequado



- Setor Suplementar de Saúde brasileiro destoa do contexto internacional e das evidências científicas, com **elevada proporção de cirurgias cesarianas sem indicações clínicas, implicando em riscos desnecessários para mães e bebês.**
- Parto Adequado: iniciado em 2015, com o objetivo de apoiar a implementação de ações baseadas em evidências científicas na saúde suplementar, para **aumentar a qualidade e a segurança da atenção obstétrica e neonatal à saúde.**
- Viabilizado e operacionalizado mediante **parceria:**




- Lema:


“Construindo um Movimento para a Saúde, Segurança e Equidade na Gestação e no Parto”.



- Brasil é campeão em cirurgias cesarianas sem indicações clínicas, o que representa riscos desnecessários para a saúde de mães e bebês, prejuízos possíveis para a saúde dos bebês ao longo de toda a vida e custos para o sistema.



Agência Nacional de Saúde Suplementar



INDICADORES DE ATENÇÃO MATERNA E NEONATAL

Operadoras

Prestadores

Município

UF

Operadora:

Setor

Modalidade:

Todas

Dados da Modalidade da Operadora

Modalidade

Todas

Total de Partos

369.753

% de Parto Cesáreo

85,98%

% de Parto Vaginal

14,02%

Taxa de Consultas de Pré Natal

5,17

RAZÃO SOCIAL	1.Proporção de Partos Cesáreos	2.Proporção de Partos Vaginais	3.Taxa de Consultas de Pré-Natal	4.Presença de acompanhante durante a internação para pré-parto, parto ou pós-parto
Setor	85,98%	14,02%	5,17	0.04

Percentual de Partos Cesáreos e Partos Vaginais na Saúde Suplementar
Fonte: Painel de Indicadores da Atenção Materna e Neonatal – ans.gov.br , consulta em 24/03/2020



gov.br
CORONAVÍRUS (COVID-19)
ACESSO À INFORMAÇÃO
PARTICIPE
LEGISLAÇÃO
ÓRGÃOS DO GOVERNO

DISQUE ANS 0800 7019656
CANALIS DE ATENDIMENTO
Fale sobre a ANS
Comunicação e Imprensa

Agência Nacional de Saúde Suplementar
A Agência Reguladora de Planos de Saúde do Brasil

/ Principal / Gestão em Saúde / Parto Adequado

- Certificação de Boas Práticas em Atenção à Saúde
- Projeto Sua Saúde
- Projeto OncoRede
- Parto Adequado**
 - Participantes
 - Reuniões
 - Parto Adequado na Mídia
 - Programas de Promoção da Saúde

Parto Adequado

Gravidez e Coronavírus

Conheça e divulgue as informações dirigidas especialmente aos gestores e profissionais de saúde dedicados à atenção à saúde materna e neonatal durante a pandemia. O conhecimento sobre o Covid-19 tem avançado diariamente e o material está sujeito a revisões frequentes. Verifique esta página periodicamente e mantenha-se atualizado.

Clique e baixe os arquivos (.zip) – atualizado em 02/04/2020.





Foco em Esclarecimentos Técnicos



Devo ter algum cuidado diferente para me proteger do Coronavírus?



COVID-19 | CORONAVÍRUS

Atualizado em 26/03/2020



PARTO
ADEQUADO

ASPECTOS OBSTÉTRICOS E PERINATAIS DA COVID-19



Sobre os aspectos obstétricos da infecção COVID-19 é necessário considerar que esta é uma doença de aparecimento recente, não havendo conhecimento específico sobre o assunto para a elaboração de protocolos assistenciais. Em decorrência disto, várias orientações derivam da analogia com infecções causadas por outros vírus (SARS – CoV, MERS-CoV e H1N1) e tudo que existir de evidências hoje estará sujeito a modificações a partir da geração de novos conhecimentos. Portanto, no momento, as orientações possíveis fundamentam-se no controle da dispersão do SARS-CoV-2.

Todas as gestantes, incluindo aquelas com confirmação ou suspeita de infecção pela COVID-19, têm o direito a cuidados seguros e com qualidade antes, durante e após o parto. Isso inclui cuidados pré-natal, neonatal, pós-natal e mental.

As mulheres grávidas devem tomar as **mesmas precauções recomendadas para todos os adultos** para evitar infecções, como:

1

Higiene/lavagem das mãos



Limpe regularmente e cuidadosamente as mãos com água e sabão ou com álcool gel.

2

Quarentena domiciliar e distanciamento social



Mata vírus que podem estar nas suas mãos.

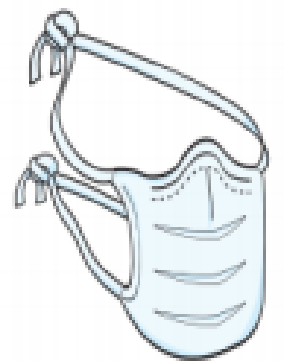
COVID 19 perde a capacidade de se espalhar e desaparece.

Mantenha pelo menos 1 metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando.

3

MÁSCARA

Durante a pandemia, é recomendável usar máscara em local público, local com aglomeração, no transporte público.



Obedecer as recomendações



https://www.instagram.com/tv/B-YNLUChH_T/?utm_source=ig_web_copy_link



***Como saber se estou com Coronavírus?
Quando devo procurar assistência médica?***

SINTOMAS LEVES: Febre ($> 37,8^{\circ}\text{C}$) – Tosse – Coriza – Dor muscular geral – Diarréia
Manter Observação – Isolamento por 14 dias – higiene das mãos e uso de máscaras
Esses quadros devem melhorar em 7 a 10 dias, com desaparecimento dos sintomas.
Na dúvida: Consulta por telemedicina pode esclarecer melhor
Gestantes: Observar a movimentação do bebê diariamente – deitar de lado e contar (normal: no mínimo 6 movimentações por hora)

SINTOMAS MODERADOS: Febre acima 39°C - Cansaço Físico - Tosse produtiva (catarro) - Dificuldade para respirar (acelera a respiração aos esforços)
Procurar hospital ou clínicas, ou ainda consulta por Telemedicina
Protocolos irão direcionar se deve-se coletar o Teste para Covid ou ainda a necessidade de outros exames, descartar H1N1 e outras doenças.

SINTOMAS GRAVES: Confusão Mental – Dificuldade importante para respirar - Não esperar chegar nesse estágio para procurar atendimento !!

CORONAVÍRUS COVID-19

O que você precisa saber e fazer.

Como posso me proteger?



Lave as mãos com frequência, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos com água e sabão.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

Como o coronavírus (Covid-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:



Gotículas de saliva



Espirro



Tosse



Catarro



Toque ou aperto de mãos



Objetos ou superfícies contaminadas

E quais são os principais sintomas?

O coronavírus (Covid-19) é **similar a uma gripe**. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:

● Febre ● Tosse ● Dificuldade para respirar



<https://vidasaudavel.einstein.br/coronavirus/>

HOME DIAGNÓSTICO DOENÇA PREVENÇÃO TRANSMISSÃO TRATAMENTO VIDA SAUDÁVEL PESQUISAR

ESPECIAL NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19) VIDA SAUDÁVEL o blog do Einstein

NOVO CORONAVÍRUS PERGUNTAS E RESPOSTAS DOENÇA

PREVENÇÃO Idosos e grupos de risco

PREVENÇÃO Fique em casa! A quarentena preventiva é a melhor barreira contra o



<https://vidasaudavel.einstein.br/coronavirus/>

HOME DIAGNÓSTICO DOENÇA PREVENÇÃO TRANSMISSÃO TRATAMENTO VIDA SAUDÁVEL Q PESQUI




PREVENÇÃO

Lactantes e bebês

Publicado por Hospital Israelita Albert Einstein em abril 7, 2020

Preparamos um infográfico que contém algumas respostas para perguntas que as mulheres que estão amamentando podem ter, além de outras [...]

LEIA MAIS...



PREVENÇÃO

Cuidados em casa


Publicado por Hospital Israelita Albert Einstein em abril 7, 2020

Confira algumas dicas e recomendações do que você deve fazer para manter a sua casa livre do novo coronavírus. [...]

LEIA MAIS...

Na luta contra a COVID-19, a sua atitude vai contribuir para mudar a história

Faça uma doação aqui




Faça uma autoavaliação e veja como está sua saúde


Novo Coronavírus (COVID-19)

Avaliar

Informativos oficiais
contendo dicas e esclarecimentos

Confira

ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA



Novo Coronavírus (COVID-19)

Faça uma autoavaliação e veja como está sua saúde

Avaliar



Tenho suspeita ou confirmação de infecção pelo COVID-19, tive meu parto e estamos indo para casa. Quais cuidados devemos ter?



- **Devo cuidar de mim:** alimentação adequada, proteínas, frutas, verduras, vitaminas

Observar sintomas: febre, coriza, dificuldade para respirar (caso estejam aumentando – procurar assistência médica e, na dúvida, consulta por telemedicina)

- **Devo evitar passar para os outros:**

Higiene frequente das mãos (água e sabão / caso não esteja disponível – álcool gel), obrigatória antes de contato com bebê, com pertences do bebê, com roupas e antes de processar alimentos

Uso de máscara – previne que gotículas entrem em contato com bebê e outros, previne também que as gotículas contaminem o ambiente. Caso haja tosse ou espirro, a máscara diminui a disseminação das gotículas.

Higienização dos ambientes e pertences - todos os dias, pela manhã, ao redor de 1 metro de onde você dormiu – água e sabão, ou solução diluída de água sanitária.

Trocar e lavar suas roupas frequentemente.

Berço: se possível, ficar em outro ambiente ou a mais de 2 metros.

NÃO DEIXE DE AMAMENTAR: Você está fornecendo anticorpos ao seu bebê !!





Quando serei considerada suspeita ou infectada por COVID-19?

Considera-se uma pessoa como suspeita de estar infectada pelo COVID-19 quando ela apresenta sintomas semelhantes a uma gripe, como febre, dores pelo corpo, tosse e espirro, algumas vezes acompanhados de sintomas intestinais, como diarreia ou dor de barriga. A confirmação de estar infectada se faz com um teste no qual se pesquisa o vírus depois de passar um *swab* (cotonete) nas narinas e orofaringe. O resultado leva em torno de 48 h para ficar pronto. Existem outros testes que podem ser feitos, chamados de testes rápidos (dão o resultado em poucas horas), mas que só começam a positivar cerca de sete dias depois dos primeiros sintomas. Esses testes pesquisam os anticorpos que o organismo forma a partir do contato com o vírus.



Síndrome Gripal

(Sinais e sintomas em menos de 14 dias)

- Febre em geral acima de 37,8º
- Tosse
- Sintomas digestivos
- **Falta de ar**

Procure assistência!!



***As consultas e exames de pré-natal devem
parar durante esse período?
Em que casos a telemedicina está
autorizada?***



Devido à pandemia, é melhor realizar uma cesariana ou adiantar meu parto?



Não há nenhuma vantagem em realizar uma cesariana ou adiantar o parto durante a pandemia.

Mesmo **mulheres com infecção pelo coronavírus têm vantagens com a realização do parto vaginal.**

A **cesariana** em pessoa infectada pelo COVID-19 só deve ser feita **nas indicações habituais ou em casos muito graves**, quando a gestante está **com insuficiência respiratória** e a retirada do bebê de forma rápida e sem esforço pode facilitar a recuperação pulmonar

.





***Qual instituição de saúde é melhor para eu ter
meu parto?
O que pode mudar nos atendimentos?***

Orientações gerais

- 1** Não coletar teste para COVID-19 ou colocar em precaução específica em caso de pacientes assintomáticas ou sem histórico de contato com caso confirmado de COVID-19.
- 2** Gestante ou puérpera com contato de caso confirmado de COVID-19 e assintomática utiliza a máscara cirúrgica por 14 dias e não é colocada em precaução específica para COVID-19. Bebê fica em alojamento conjunto
- 3** Assintomática que apresente sintomas ao longo da internação, instituir Precaução Específica (contato e gotícula*) e seguir fluxo de COVID-19.
- 4** Gestante ou puérpera positiva – Precauções específicas (contato e gotícula*) para COVID-19 - verifique o manejo.



Coaliz

• Sociedade

mensagens divulgadas na página do Parto Adequado, no site da ANS

- Redes Sociais: Facebook, Twitter, Instagram, Youtube
- Conteúdos de saúde, com base em evidências científicas

Acreditadoras independentes



Participantes



Reuniões (SAP)



Parto na Mídia



A Agência Reguladora de Planos de Saúde do Brasil

INDICADORES DE ATENÇÃO MATERNA E NEONATAL

Operadoras

Prestadores

Município

UF

Operadora: Setor

Modalidade: Todas

Dados da Modalidade da Operadora

Modalidade	Total de Partos	% de Parto Cesáreo	% de Parto Vaginal	Taxa de Consultas de Pré Natal
Todas	369.753	85,98%	14,02%	5,17

RAZÃO SOCIAL	1.Proporção de Partos Cesáreos	2.Proporção de Partos Vaginais	3.Taxa de Consultas de Pré Natal	4.Presença de acompanhante durante a internação para pré-parto, parto ou pós-parto
Setor	85,98%	14,02%	5,17	0,04





***O que muda nos cuidados com o recém-nascido
durante o período de internação?***



- **Caso suspeito no recém-nascido**

I - RN de mães com histórico de infecção suspeita ou confirmada por COVID-19 entre 14 dias antes do parto e 28 dias após o parto

OU

II - RN diretamente exposto a pessoas infectadas pelo COVID-19 (familiares, cuidadores, equipe médica e visitantes)

- **Caso confirmado no recém-nascido:** Resultado positivo para o COVID-19, através de RT-PCR, em amostras do trato respiratório com coleta de “swab” (1 amostra de cada nasofaringe e 1 amostra de cavidade oral).
- **Caso suspeito na gestante:** Sintomáticas ou que tenham contato domiciliar com pessoa com síndrome gripal
- **Caso confirmado na gestante:**
 - **Laboratorial:** resultado positivo em RT-PCR
 - **Clínico-epidemiológico:** caso suspeito ou provável com histórico de contato próximo ou domiciliar com caso confirmado laboratorialmente para COVID-19, que apresente febre ou pelo menos um dos sinais ou sintomas respiratórios, nos últimos 14 dias após o contato, e para o qual não foi possível realizar a investigação laboratorial específica.



- **Pacientes Assintomáticas e sem contato com casos confirmados:**
 - Procedimentos padrão, contato pele a pele, amamentação na primeira hora, alojamento conjunto, 1 acompanhante (triagem dos sintomas).
- **Pacientes Sintomáticas ou Confirmadas - Cuidados específicos :**
 - Clampeamento do cordão em momento oportuno
 - Rotina do banho imediatamente após o nascimento (**proteção do RN retirando secreções**)
 - Amamentação em primeira hora deve ser adiada para que os cuidados de higiene e prevenção da contaminação do RN possam ser adotados (**troca de máscara da mãe, troca de camisola, higiene das mãos, banho do RN**) , mas pode ser realizada.
 - O transporte do RN para as unidades neonatais (UTI, UCI ou alojamento conjunto) deve ser realizado em incubadora de transporte. Manter alojamento conjunto, com 1 acompanhante sem trocas, triagem de sintomas no(a) acompanhante, orientação quanto à higienização das mãos e ao uso de equipamentos de proteção, visando a proteção da mãe, do(a) acompanhante e do RN.

Cuidados com o RN a Termo e Prematuro Tardio clinicamente bem:

- Quarto privativo com precaução de contato e gotículas, mantendo no mínimo 1 metro e **preferencialmente 2 metros de distanciamento entre o leito materno e o berço do RN** (incubadoras, cortinas) .
- Uso de máscara e higienização das mãos pela mãe e acompanhante antes e após os cuidados com o RN.
- Durante a amamentação a mãe deverá utilizar máscara cirúrgica e higienizar as mãos antes e após tocar no RN.
- A equipe de saúde deve utilizar precaução de contato e gotículas (máscaras, luvas e higiene das mãos) para cuidar do binômio.
- No momento da alta, a mãe deve ser orientada para os sinais de alerta de adoecimento do RN e a procurar assistência de acordo com o fluxo estabelecido pela rede de atenção do Estado e municípios.
- Após a alta, está indicada a quarentena domiciliar durante 14 dias para os casos suspeitos e confirmados.



***Tenho suspeita ou confirmação de infecção por
COVID-19. Posso amamentar?***

COVID-19 LACTANTES E BEBÊS

INFORMAÇÃO

04/04/2020, às 10h30

MULHERES QUE ESTÃO AMAMENTANDO PODEM TRANSMITIR O NOVO CORONAVÍRUS PARA O BEBÊ?



Não há relato de transmissão via aleitamento materno. Durante a amamentação, a gestante com suspeita ou confirmação do novo coronavírus deve fazer o aleitamento de máscara cirúrgica e realizar a adequada prática de higiene das mãos. Tome vacinas, como as de gripe e sarampo, pois os anticorpos produzidos em seu corpo serão transmitidos para o bebê por meio da amamentação. Essa imunidade é fundamental para o seu desenvolvimento.

QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA DOENÇA EM BEBÊS?

Nas crianças que não sabem ainda se comunicar adequadamente, é muito importante prestar atenção em sinais de desconforto respiratório, como frequência

<https://vidasaudavel.einstein.br/coronavirus/lactantes-e-bebes/>

CANS Agência Nacional de Saúde Suplementar

ALBERT EINSTEIN
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

Institute for Healthcare Improvement

ABENFO

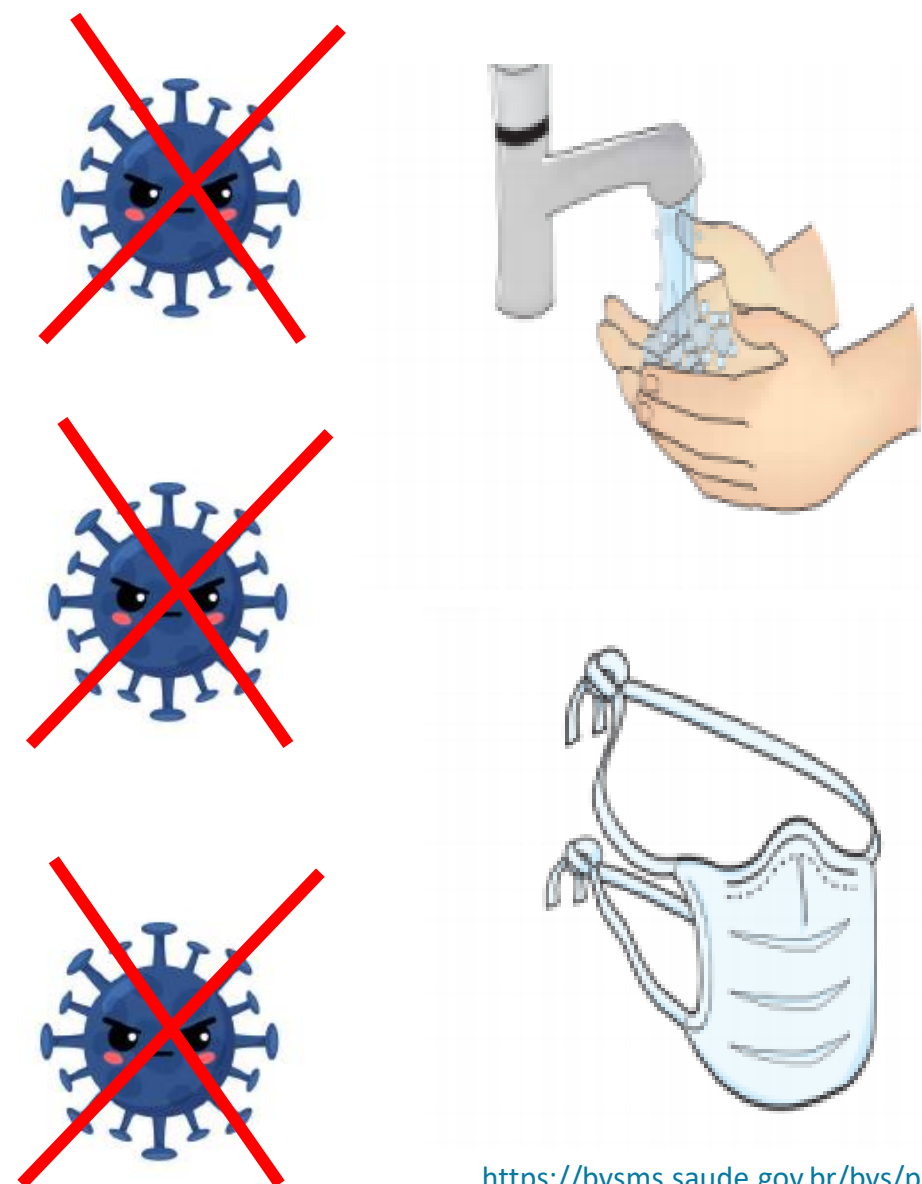
febrasgo
Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia

SUS Ministério da Saúde

PÁTRIA AMADA BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Considerando os benefícios da amamentação para a saúde da criança e da mulher, a ausência de evidências científicas sobre a transmissão do COVID-19 por meio da amamentação, e que não há recomendação para a suspensão do aleitamento materno na transmissão de outros vírus respiratórios, RECOMENDA-SE QUE A AMAMENTAÇÃO SEJA MANTIDA, desde que a mãe deseje amamentar e esteja em condições clínicas adequadas para fazê-lo.

ATENÇÃO



- Lavar as mãos por pelo menos 20 segundos antes de tocar o bebê ou antes de retirar o leite
- Usar máscara facial (cobrindo completamente nariz e boca) durante as mamadas e evitar falar ou tossir durante a amamentação, sendo que a máscara deve ser imediatamente trocada em caso de tosse ou espirro ou a cada nova mamada;
- Nos casos em que não se sinta segura em amamentar enquanto estiver com COVID-19, recomenda-se que seu leite seja retirado (extração manual ou na bomba extratora) e ofertado à criança.
- **Deve-se considerar a possibilidade de solicitar a ajuda de alguém que esteja saudável para oferecer o leite materno em copinho, xícara ou colher ao bebê.**

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/seguranca_paciente_servicos_saude_higienizacao_maos.pdf



***Como fica a questão dos acompanhantes nas maternidades? O que temos de legislação?
A Maternidade pode privar ou limitar o direito do acompanhamento por ato normativo interno, exclusivo, sem que haja previsão pelo Ministério da Saúde?***



Quais serão as diferenças durante meu período internada ou no momento do trabalho de parto e parto, nesse período de pandemia?

- **Para gestantes sem suspeita de infecção pelo Coronavírus**, não deve haver nenhuma diferença de atendimento. Em algumas cidades os hospitais estão se organizando de modo a referirem as pacientes com suspeita de infecção pelo COVID para aqueles de maior complexidade.
- **Para pacientes com suspeita ou confirmação de infecção pelo Coronavírus**, o atendimento será bem diferenciado pois deverá haver uma série de precauções como isolamento, uso de equipamentos de proteção individual pelos médicos e enfermeiros (máscaras, gorros, luvas etc.), limitação de visitas e acompanhantes e precauções para evitar a contaminação do bebê. A amamentação em geral será possível, mas com uso de máscara e lavagem das mãos antes de pegar o bebê, que após a mamada poderá ficar junto com a mãe, mas em berço a uma distância de pelo menos um metro.





Perguntas dos participantes.



Foco na resiliência e saúde mental

- ✓ Momento de crise de identidade;
- ✓ Ambivalência;
- ✓ Incertezas – encarar o “não controle”;
- ✓ Sentimentos regressivos (identificação com o feto);
- ✓ Ansiedade aumentada – terceiro trimestre;
- ✓ Necessidade de afeto aumentada.



Imagem internet



- ✓ Importante estar **atento às emoções e cuidar delas**;
- ✓ Gestantes com histórico de depressão e ansiedade merecem maior atenção;
- ✓ Existe um **luto** a ser processado na gravidez: “morte da filha” pra nascer mulher-mãe, morte da unidade como casal e da individualidade, vida profissional tem que ser reconfigurada.



Como cuidar da saúde emocional na gravidez?



- ✓ **PREPARAÇÃO** para o parto e maternidade - ameniza ansiedade, aumenta confiança e auto estima, traz a sensação de auto-controle;
- ✓ **APOIO** – família, roda de gestantes, profissionais de saúde, doulas;
- ✓ **ATIVIDADE CORPORAL** – conecta ao presente e traz sensação de proatividade, autoestima e bem estar.

O Desafio agora é dobrado na gravidez



Imagem internet

- ✓ Vulnerabilidade, medo, incertezas sobre o futuro;
- ✓ Reações de letargia, mania (fazer tudo ao mesmo tempo) ou negação da realidade;
- ✓ Confinamento e distanciamento das relações de afeto; do toque e contato;
- ✓ Aumento da ansiedade;
- ✓ Maior risco de adoecimento mental a médio e longo prazo apenas se não cuidarmos agora.



Como lidar com o isolamento?

- ✓ Estabelecer **rotina diária** sem se exigir de mais – horário de acordar, dormir, se alimentar, trabalhar na casa e *home office*.
- ✓ Estar **a frente da própria busca** traz a sensação de controle: alimentação saudável, exercícios físicos, práticas de meditação, oração... Todo autocuidado nos ajuda a ter a sensação do controle de volta.
- ✓ **Diminuir o acesso à informação!** Informação demais causa angústia e nos paralisa.

DICA: Se a letargia (preguiça, falta de foco, procrastinação) é grande: estabelecer uma atividade por turno do dia que traga satisfação e sentimento de produtividade. Uma atividade mental (leitura, trabalho), uma corporal e outra que “aqueça o coração” (ouvir música, meditar, auto-massagem, dançar...)



- ✓ O **simples** em momentos de crise **é o que mais funciona**. Nós sabemos o que nos faz bem e isso é individual para cada um.
- ✓ Busque **lembrar das atividades que te faziam bem antes da pandemia**. Retome-as antes de buscar coisas novas. Elas vão te ajudar muito.
- ✓ **Ferramentas que acalmam:** oração, meditação, focar na respiração por 3 minutos quando se sentir muito agitado, tudo o que nos **foque no presente**.
- ✓ **Ferramentas que trazem sensação de bem-estar:** atividade física, auto-massagem, dormir, dançar, pensar positivamente.



Que outros elementos podem ajudar?



Estudos dos efeitos na saúde mental na população depois de catástrofes, mostra que o impacto é muito menor quando temos a **sensação de cuidado e pertencimento** a nível governamental, social, familiar e profissional.

Cuidar uns dos outros, mesmo que virtualmente, nos fortalece neste momento.

Dica: associamos o cuidado aos 5 sentidos (toque, olhar, tom de voz, cheiro etc.), mas podemos cuidar a distância, demonstrando afeto e preocupação com o outro, sendo amorosos e criativos!



Perguntas dos participantes.



Obrigado!




 DISQUE ANS
0800 701 9656


 Formulário eletrônico
www.ans.gov.br

 Atendimento presencial
12 Núcleos da ANS


 Atendimento exclusivo
para deficientes auditivos
0800 021 2105

 [ans.reguladora](https://www.facebook.com/ans.reguladora)

 [@ANS_reguladora](https://twitter.com/ANS_reguladora)

 [company/ans_reguladora](https://www.linkedin.com/company/ans_reguladora)

 [@ans.reguladora](https://www.instagram.com/ans.reguladora)

 [ansreguladoraoficial](https://www.youtube.com/ansreguladoraoficial)



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

